

かさま食彩

毎月19日は「食育の日」

家族と一緒に食卓を囲み、このレシピを試してみませんか？

しっとりふわふわパンケーキ

材料(4人分)

ヨーグルト……………300g	生クリーム……………100cc
グラニュー糖………60g(生地用)	グラニュー糖……………15g
卵(M)……………2個	粉砂糖……………適量
油……………大さじ2	キウイ……………適量
薄力粉……………200g	白桃・黄桃……………適量
ベーキングパウダー…小さじ2	さくらんぼ……………適量
油……………適量	

作り方

- ①ボウルにヨーグルトとグラニュー糖を入れて泡だて器でよく混ぜ、卵と油を加えてさらによく混ぜる。
- ②①に薄力粉とベーキングパウダーを振るいながら入れ、軽く混ぜる。
- ③フライパンに油をひいて弱火で熱し、②を入れて弱火でゆっくりと加熱し、両面を焼く。
- ④生クリームにグラニュー糖を入れて8分立てに泡立て、焼き上がったパンケーキにかける。
- ⑤果物を食べやすい大きさに切って飾る。

栄養成分(1人分)

・エネルギー	514kcal
・たんぱく質	10.7g
・脂質	23.2g
・塩分	0g



食事バランスガイド

主食(ごはん、パン、麺)	1sv
副菜(野菜、きのこ、いも、海藻料理)	0
主菜(肉、魚、卵、大豆料理)	0.5sv
牛乳・乳製品	1sv
果物	0



詳しくは「食事バランスガイド」検索

笠間焼うつわプレゼント

2月号締め切り：2月28日(火)必着

【笠間焼の提供】あじさい工房(石岡市) サイズ：約11cm×29cm

撮影に使用した笠間焼の器を抽選で1名様に差し上げます。このコーナーや広報紙への感想等を添えて、住所・氏名・電話番号を明記のうえ、秘書課まで、はがき(持参可)でお申し込みください。
※当選者には、市役所本所秘書課まで器を受け取りに来ていただきます。



かさまぽけっと

子育て支援のページ

95

【利用方法】

ご使用の端末から「App store」または「Playストア」を起動し「笠間」で検索してダウンロードしてください。

または、QRコードを読み取り、ダウンロードしてください。

すでにダウンロード済みの方は、更新してご利用ください。

(無料。iOS8、Android4.4以上推奨)。



▲iOS版



▲Android版

子育て支援アプリ かさまぽけっと



子育てしている方を対象としたスマートフォン用アプリ「かさまぽけっと」では、次の便利な機能がご利用いただけます。

★いつでも子育て情報の閲覧・検索

子育て支援ポータルサイトと連動しているため、最新の情報がいつでも閲覧できます。

★年齢に合わせたお知らせを配信

お子さんの年齢に合わせてイベント情報などを配信します。

★マイスケジュール

お子さんごとにスケジュール帳を変更できます。

★成長記録

日々の成長を写真付きで記録できます。

★予防接種管理・お知らせ

それぞれの接種時期の目安が確認できます。複数回接種するものは、状況を登録すると次回の目安を確認でき、その時期が近づくとお知らせします。

笠間キッズ館アドレス <http://kasamacity-kidskan.com/> 問合せ：笠間キッズ館 TEL.0296-77-8340

かさまぽけっとアドレス <http://www.kasama-pocket.jp/> 問合せ：子ども福祉課(内線162)

人口と世帯数(常住人口1.1現在) ▶ 人口 76,041人(-39人) 男 37,208人(-7人) 女 38,833人(-32人)
()内は前月比較 ▶ 世帯数 28,389世帯(+23世帯) ▶ 12月の出生数 34人



○広報かさまに掲載されているあなたの写真を差し上げます。お問い合わせは秘書課(内線225)まで。
○市ホームページモバイル版では、行政・災害などのさまざまな情報をお届けしています。
<http://www.city.kasama.lg.jp/mobile>

